保護者のみなさまもお読みください。

Health Letter

平成２６年１０月２７日
愛知県立知多翔洋高等学校保健室

＼あっ／という間に日が暮れて

朝晩に寒さを感じる日が増えてきました。さわやかで過ごしやすい季節がもう少し続いてほしいところですが、そろそろ冷たい風も吹き始めます。

こうした季節の情報（天気、気温など）を毎朝確認して、その日の服装や通学方法（雨具の有無）の参考にし、こまめに衣服の調節をしましょう。雨の予報があるときは雨具の準備も忘れずに。

もちろん、基本は「睡眠・食事・運動」を中心に、よい生活リズムを心がけましょう。

参考文献／「健康教室」２０１４年10月号

体育大会（ばんぜん）の準備は万全ですか？

＊月末に、体育大会が予定されています。
イラストを参考にして万全の体調で
当日を迎えてください。

①体調を整えておきましょう。持病のある人は、主治医と相談しておきましょう。
②手と足の爪は、家で切っておくこと。
③競技によっては軍手を用意すると、手のけがを予防できます。
④靴は履き慣れた物を。
⑤前日は早く寝て、朝食を食べてきましょう。
⑥水筒・タオルなど右のイラストを参考に必要な物を準備しておきましょう。
⑦保温のために長ジャージを持参しましょう。

競技中は教室棟が施錠されます。必要な物は運動場に持って行きましょう。

体調が悪いときは無理をしないで！

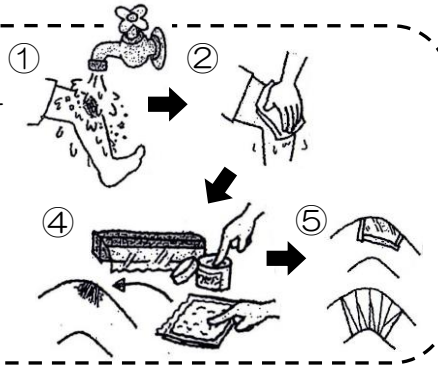
湿潤療法についてのお知らせ

保護者のみなさまも
お読みください

最近、新しい傷の手当ての方法として、「湿潤療法（モイストヒーリング）」がとりあげられるようになってきました。これは、傷は消毒するのではなく、水道水でよく洗うことで、感染症の誘因となる異物などを除去し、その後、傷を湿潤状態に保ちながら、傷の再生を促すものです。従来の方法よりも「早くきれいに治る」、「痛みが少ない」などのメリットがあります。

本校保健室では学校薬剤師の指導の下、希望者に「湿潤療法」を実施しています。

≪保健室での湿潤療法の手順≫
①傷口を水道水できれいに洗い、泥や汚れをしっかり落とす
②水気をふき取って、出血が止まるまでおさえておく
③消毒はしない
④食品用ラップにワセリンをぬり、傷口に貼り付ける
⑤余分な浸出液を吸い取らせるために、ラップの上から
ガーゼを当てる※。



※④・⑤は医療用の防水フィルムを貼ったガーゼを使用する場合もあります。

○消毒しなくても大丈夫？

消毒薬は皮膚の表面の細菌を殺しますが、同時に傷が治るのに必要な細胞まで殺してしまいます。傷で感染が起こるには大量の細菌が必要なので、通常は水道水でよく洗い流して菌を減らせばよいということが分かっています。

○傷を乾かしてはいけないの？

傷口からはしばらくすると、ジクジクした液体がでてきます。その中には白血球や細胞成長因子が含まれており、これらが傷を治す重要な働きをします。この細胞成長因子が効果的に働くためには湿潤環境が必要で、被覆材を当てることによって傷口の湿度を保ち、表皮の再生を助けます。ガーゼを当てて乾燥させてしまうと、細胞成長因子がうまく働かなくなるだけでなく、ガーゼ交換のたびに新しくできた組織がはがれ、破壊されます。また、ガーゼの細かい繊維（異物）が細胞の再生の妨げにもなります。

○注意○　次の場合は医療機関を受診し、適切な処置を受ける必要があります。

◆ガラスの破片や砂など小さな異物がとりきれないとき
◆深い傷、出血が止まらない傷
◆動物にかまれたり引っかかれたりした傷
◆化膿しそうな傷やすでに化膿してしまった傷
◆湿潤療法実施後、傷口がひどく傷む、腫れる、赤くなる、熱を持つなどした場合

保健室ではあくまでも、応急処置として湿潤療法を行います。本格的な湿潤療法は希望に応じて各家庭で行ってください。最近では湿潤療法用の被覆材もドラッグストア等で容易に手に入れることができるようになりましたので、取扱説明書をよく読んだ上で試してみてもよいでしょう。なにかお気づきの点があれば保健室までお願いします。

参考文献　健康教室 2011 年 7 月増刊号、10 月号（東山書房）正しいキズケア BOOK 2（正しいキズケア推進委員会）
健 2010 年 11 月号、2011 年 12 月号（日本学校保健研究社）